



اطلاعات پیشگیری از خودکشی برای والدین و سرپرستان

Student Support Services

33122 Valle Road,
San Juan Capistrano, CA 92675
(949) 234-9200

خودکشی مشکل مهم سلامت جامعه بوده که عوارض جانبی زیادی بر خانواده ها، دوستان، هم کلاسی ها، همکاران، جوامع مختلف و همچنین نظامیان و جانبازان ما وارد می کند. پیشگیری از خودکشی، تلاش جمعی سازمان های محلی، متخصصان روانپزشکی و متخصصین مرتبط است تا میزان بروز خودکشی را از طریق آموزش، آگاه سازی و خدمات کاهش دهند

خودکشی قابل پیشگیری است

علامه هشدار دهنده



توجه به علامه هشدار دهنده رفتارهایی که نشانه ای از فکر به خودکشی در آن ها نهفته است رفتارهایی که می توانند فریاد کمک و یا درخواست کمک باشند. مشاهده این علامه هشدار دهنده بیانگر انگیزه فرد به خودکشی می باشد. اگر فرضیه انگیزه خودکشی فرد قوی باشد، پیشگیری های فوری از خودکشی ضروری است

احساس غم و اندوه، بی کفایتی و ناامیدی تغییرات قابل توجه در رفتار، ظاهر، افکار و احساسات

دوری از اجتماع و انزوا

تهدید به خودکشی، مستقیم و غیر مستقیم

یادداشت ها و برنامه ریزی برای خودکشی

سابقه انگیزه خودکشی / رفتار

خود آزاری

تمایل به مرگ

برنامه ریزی های پایانی به عنوان مثال، بخشش اموال با ارزش، فرستادن پیام ها در شبکه های اجتماعی، فرستادن پیام به دوستان

علامه خطر

گرچه راهی که به خودکشی منتهی می شود راهی پر پیچ و خم و طولانی بوده و هیچ نشانه قطعی برای پیشبینی خودکشی وجود ندارد، ولی

نشانه هایی قطعی مرتبط با خطر خودکشی وجود دارند

هر کدام از این نشانه ها به تنهایی دلیل بر خودکشی نیستند. با این وجود، اگر این نشانه ها دیده شوند

می توانند هشدار برای بروز خودکشی بوده و باید تحت نظر گرفته شوند

دسترسی به وسایل مانند سلاح گرم، چاقو، دارو

عوامل فشار و ناراحتی مانند سوگواری، روابط با هم سالان، مدرسه، جنسیت و مشکل هویتی

سابقه افسردگی، بیماری های روانی و یا استفاده از مواد مخدر و الکل

سابقه وجود خودکشی در خانواده و یا بین دوستان نزدیک

سابقه خانوادگی بیماری روانی

کارهایی که شما می توانید انجام دهید

گوش دادن

ارزیابی خطر ابتلا به خودکشی

گوش دادن بدون قضاوت

پرسش سوال های باز و استدلالی، از پرسشهایی که پاسخ "آری - نه" دارند استفاده نکنید

حمایت کردن

فورا اقدام کنید

در همه حال مراقب فرزندان بوده، وی را تنها نگذارید در نظر گرفتن طرح ایمنی برای منزل و مدرسه

ارتباط برقرار کردن

در حمایت از فرزندان با مدرسه و مشاوران بهداشت روانی ارتباط برقرار کرده و همکاری کنید

در صورت نیاز، با سازمان بهداشت روانی و مراجع قانونی و امنیتی تماس بگیرید

کمک به پیدا کردن فرد و یا افراد مورد اعتماد برای فرزندان در منزل و مدرسه

سرمشق

آرامش خود را حفظ کرده و محیطی امن برای گفتگو درباره خودکشی ایجاد کنید

بدون هیچ قضاوتی گوش دهید و مراقب عکس العمل، افکار و احساسات خود باشید

آموزش

آشنایی با علامه هشدار دهنده و نشانه های خطر و آرایه آموزش ها و اطلاعات لازم درباره خودکشی و خود آزاری

ترغیب درخواست کمک در فرزندان کمک به پیدا کردن فرد و یا افراد مورد اعتماد برای فرزندان در منزل و مدرسه

پیدا کردن منابع و مراجع کمکی در مدرسه و یا اجتماع مانند خدمات بهداشت روانی



درک و فهم خودکشی: از تصور تا واقعیت

درک این موضوع که افراد زیادی بر اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند و چرا عده زیادی همچنان دست به خودکشی می زنند. حقایق مربوط به خودکشی را اینجا خوانده و برای سایرین بازگو کنید

فهرست منابع اجتماعی

Western Youth Services

26137 La Paz Road, Suite 230
Mission Viejo, CA 92691
Tel.: (949) 595-8610

South Orange County Family Resource Center

23832 Rockfield Blvd., Suite 270
Lake Forest, CA 92630
Tel.: (949) 364-0500

CHEC Family Resource Center

27142 Calle Arroyo
San Juan Capistrano, CA 92675
Tel.: (949) 489-7742

Mariposa Women & Family Center

29222 Rancho Viejo Road
San Juan Capistrano, CA 92675
Tel.: (949) 429-6888
812 West Town and Country Road
Orange, CA 92868
Tel.: (714) 597-6494

OC Links

خط اطلاعاتی پشتیبانی تلفنی و اینترنتی سازمان بهداشت روانی
Tel.: (855) 625-4657
<http://ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/>

تصور: خودکشی را نمی توان متوقف کرد
اگر کسی قصد به خودکشی داشته باشد
هیچ راهی برای منصرف کردن وی وجود ندارد

واقعیت: خودکشی قابل پیشگیری است
اکثریت قریب به اتفاق افرادی که قصد خودکشی دارند
واقعا نمی خواهند بمیرند بلکه به دنبال پایان دادن به
درد شدید روحی و یا جسمی خود هستند
اکثر از بیماری های روحی رنج می برند
مداخله به موقع می تواند یک زندگی را نجات دهد

تصور: اگر از فرد بپرسیم آیا قصد خودکشی دارد
فکر خودکشی را در وی تقویت می کنیم

اگر کسی را می شناسید
که دچار بحران شده و یا مبتلا به افسردگی است
پرسش این که آیا به خودکشی فکر می کند یا نه
می تواند به آن شخص کمک کند
در واقع به شخص این امکان را می دهید
که با شما درد دل کرده و مشکل خود را بیان کند
و شما با تسلا و تسکین دادن به وی کمک کنید

تصور: خودکشی ارثی است
گرچه ممکن است در یک خانواده چند
خودکشی رخ دهد ولی این عمل ژنتیکی نمی
باشد

واقعیت: اعضای یک خانواده در محیطی مشابه با
عواطف و احساسات مشابه زندگی می کنند
خودکشی یک عضو خانواده می توانند این
گزینه را برای سایر افراد خانواده پررنگ کند

تصور: شخصی که تهدید به خودکشی می کند
در واقعیت این کار را انجام نداده و دنبال
جلب توجه می باشد

واقعیت: افرادی که به خودکشی فکر می کنند و یا
درباره اش
حرف می زنند در معرض خطر بوده و به
توجه شما نیاز دارند
اکثر افرادی که خودکشی می کنند از قبل
نشانه و یا هشدارهایی
را ابراز می دارند. تمام تهدیدات به خودکشی
را جدی بگیرید
حتی اگر فکر می کنید فقط فریاد کمک
خواهی است آن ها را جدی گرفته
و کمک کنید

تصور: والدین و سرپرستان به آسانی می فهمند اگر
فرزندشان قصد خودکشی داشته باشد

واقعیت: متأسفانه پژوهش ها نشان می دهند که
درمورد اکثر خانواده ها صدق نمی کند
و نشان دهنده اهمیت توجه والدین / سرپرستان
به
نشانه های هشدار دهنده، عوامل خطر، و
گفتگو کردن با فرزندان می باشد

تصور: فقط افراد خاصی خودکشی می کنند

واقعیت: هر شخصی توانایی خودکشی دارد. طبق
شواهد افراد در شرایط مستعد
می توانند اقدام به خودکشی کنند

اگر نگران فرزندم بودم چه کارهایی انجام دهم

اگر فکر می کنید فرزند شما به خودکشی فکر می کند با وی سر صحبت را باز کنید. پرس و جو اولین قدم در نجات جان فرزندان بوده و به وی اطمینان می دهد که شما به حرف هایش گوش می دهید. می توانید این گونه سوال بپرسید: گاهی وقتی مردم مثل تو غمگین و ناراحت هستند به خودکشی فکر می کنند. آیا تو همچنین فکری کرده ای؟

اطلاعات اضطراری / خدمات پس از ساعت

اگر به کمک فوری نیاز دارید با 911 تماس بگیرید. برای اختلالات روانی فوری با سازمان بهداشت روانی، مرکز خدمات 24 ساعته تماس حاصل کنید 877-727-4747

منابع برای والدین / سرپرستان و کودکان / نوجوانان

COMMUNITY HOTLINES

National Suicide Prevention Lifeline
(800) 273-TALK (8255) (24 Hours)
Trevor Lifeline (866)488-7386 (24
Hours)
Teen Line (800) 852-8336 (6pm-
10pm)

SMARTPHONE APPS

MY3
Teen Line Youth Yellow Pages

TEXT AND CHAT RESOURCES

Crisis Chat (11am-11pm, daily)
Teen Line - text "TEEN" to 83986

ONLINE RESOURCES

<http://www.trevorproject.org>
<http://teenline.org>
<http://www.afsp.org/understanding-suicide>

